

# 115年11月份成功高中-玉美廠商菜單(素)

菜單設計者:林秉豪

| 11月02日星期一 |      |     |     |  | 11月03日星期二 |      |     |     |  | 11月04日星期三 |      |     |     |  | 11月05日星期四 |      |     |     |  | 11月06日星期五 |      |     |     |  |
|-----------|------|-----|-----|--|-----------|------|-----|-----|--|-----------|------|-----|-----|--|-----------|------|-----|-----|--|-----------|------|-----|-----|--|
| 白米飯       |      |     |     |  | 五穀飯       |      |     |     |  | 白油麵       |      |     |     |  | 糙米飯       |      |     |     |  | 白米飯       |      |     |     |  |
| 香雞排(素)    |      |     |     |  | 韓式燒白菜(素)  |      |     |     |  | 紅燒麵腸(素)   |      |     |     |  | 糖醋豆包(素)   |      |     |     |  | 酸甜豆腸(素)   |      |     |     |  |
| 醬油蒸蛋(素)   |      |     |     |  | 紅燜冬瓜(素)   |      |     |     |  | 綜合滷味(素)   |      |     |     |  | 核桃炒蛋(素)   |      |     |     |  | 鮮蔬干片(素)   |      |     |     |  |
| 香滷白菜(素)   |      |     |     |  | 麻婆豆腐(素)   |      |     |     |  | 奶皇包(素)    |      |     |     |  | 高麗菜滷(素)   |      |     |     |  | 香香滷蛋(素)   |      |     |     |  |
| 福山萵苣(素)   |      |     |     |  | 青江菜(素)    |      |     |     |  | 小白菜(素)    |      |     |     |  | 有機蔬菜(素)   |      |     |     |  | 空心菜(素)    |      |     |     |  |
| 白玉湯(素)    |      |     |     |  | 玉米濃湯(素)   |      |     |     |  | 什錦鮮蔬羹(素)  |      |     |     |  | 養生冬瓜湯(素)  |      |     |     |  | 綠豆珍珠(素)   |      |     |     |  |
|           |      |     |     |  | 彰化補助鮮奶    |      |     |     |  |           |      |     |     |  | 牛奶麵包      |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 熱量        | 746K | 脂肪  | 25g |  | 熱量        | 781K | 脂肪  | 26g |  | 熱量        | 797K | 脂肪  | 29g |  | 熱量        | 761K | 脂肪  | 26g |  | 熱量        | 857K | 脂肪  | 28g |  |
| 醣類        | 99g  | 蛋白質 | 31g |  | 醣類        | 105g | 蛋白質 | 33g |  | 醣類        | 98g  | 蛋白質 | 37g |  | 醣類        | 101g | 蛋白質 | 32g |  | 醣類        | 116g | 蛋白質 | 37g |  |
| 11月09日星期一 |      |     |     |  | 11月10日星期二 |      |     |     |  | 11月11日星期三 |      |     |     |  | 11月12日星期四 |      |     |     |  | 11月13日星期五 |      |     |     |  |
| 白米飯       |      |     |     |  | 麥片飯       |      |     |     |  | 刀削麵       |      |     |     |  | 糙米飯       |      |     |     |  | 白米飯       |      |     |     |  |
| 醬燒豆包(素)   |      |     |     |  | 三杯麵腸(素)   |      |     |     |  | 鮮香肉燥(素)   |      |     |     |  | 照燒烤麩(素)   |      |     |     |  | 豆干鮮蔬(素)   |      |     |     |  |
| 番茄炒蛋(素)   |      |     |     |  | 芹香豆干(素)   |      |     |     |  | 椒鹽炸蛋(素)   |      |     |     |  | 日式蒸蛋(素)   |      |     |     |  | 紅顏豆腐(素)   |      |     |     |  |
| 泰式寬粉(素)   |      |     |     |  | 佛跳牆(素)    |      |     |     |  | 豆酥高麗菜(素)  |      |     |     |  | 什錦滷味(素)   |      |     |     |  | 薑炒海根(素)   |      |     |     |  |
| 小白菜(素)    |      |     |     |  | 空心菜(素)    |      |     |     |  | 油菜(素)     |      |     |     |  | 有機蔬菜(素)   |      |     |     |  | 青江菜(素)    |      |     |     |  |
| 味噌豆腐湯(素)  |      |     |     |  | 大瓜湯(素)    |      |     |     |  | 蘿蔔湯(素)    |      |     |     |  | 海芽金菇湯(素)  |      |     |     |  | 麵線糊(素)    |      |     |     |  |
|           |      |     |     |  | 彰化補助鮮奶    |      |     |     |  |           |      |     |     |  | 履歷豆漿      |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 熱量        | 795K | 脂肪  | 27g |  | 熱量        | 760K | 脂肪  | 25g |  | 熱量        | 756K | 脂肪  | 25g |  | 熱量        | 758K | 脂肪  | 26g |  | 熱量        | 785K | 脂肪  | 26g |  |
| 醣類        | 104g | 蛋白質 | 35g |  | 醣類        | 102g | 蛋白質 | 32g |  | 醣類        | 101g | 蛋白質 | 32g |  | 醣類        | 100g | 蛋白質 | 32g |  | 醣類        | 106g | 蛋白質 | 33g |  |
| 11月16日星期一 |      |     |     |  | 11月17日星期二 |      |     |     |  | 11月18日星期三 |      |     |     |  | 11月19日星期四 |      |     |     |  | 11月20日星期五 |      |     |     |  |
| 白米飯       |      |     |     |  | 大麥仁飯      |      |     |     |  | 白扁油麵      |      |     |     |  | 糙米飯       |      |     |     |  | 白米飯       |      |     |     |  |
| 芝麻味噌豆包(素) |      |     |     |  | 蒲燒豆腸(素)   |      |     |     |  | 黑胡椒醬(素)   |      |     |     |  | 豆乳嫩油丁(素)  |      |     |     |  | 四喜烤麩(素)   |      |     |     |  |
| 黑美人炒蛋(素)  |      |     |     |  | 玉米蒸蛋(素)   |      |     |     |  | 蜜汁豆干(素)   |      |     |     |  | 洋芋什錦燴蛋(素) |      |     |     |  | 乾鍋豆腐(素)   |      |     |     |  |
| 田園四色(素)   |      |     |     |  | 小瓜干片(素)   |      |     |     |  | 芝麻包(素)    |      |     |     |  | 大瓜什錦(素)   |      |     |     |  | 關東煮(素)    |      |     |     |  |
| 油菜(素)     |      |     |     |  | 福山萵苣(素)   |      |     |     |  | 高麗菜(素)    |      |     |     |  | 有機蔬菜(素)   |      |     |     |  | 青江菜(素)    |      |     |     |  |
| 三絲湯(素)    |      |     |     |  | 珍菇蔬菜湯(素)  |      |     |     |  | 味噌海芽湯(素)  |      |     |     |  | 紫菜湯(素)    |      |     |     |  | 紅豆撞奶(素)   |      |     |     |  |
|           |      |     |     |  | 彰化補助鮮奶    |      |     |     |  |           |      |     |     |  | 堅果包       |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 熱量        | 779K | 脂肪  | 26g |  | 熱量        | 813K | 脂肪  | 27g |  | 熱量        | 746K | 脂肪  | 26g |  | 熱量        | 760K | 脂肪  | 26g |  | 熱量        | 796K | 脂肪  | 26g |  |
| 醣類        | 103g | 蛋白質 | 33g |  | 醣類        | 109g | 蛋白質 | 35g |  | 醣類        | 98g  | 蛋白質 | 32g |  | 醣類        | 101g | 蛋白質 | 32g |  | 醣類        | 109g | 蛋白質 | 33g |  |
| 11月23日星期一 |      |     |     |  | 11月24日星期二 |      |     |     |  | 11月25日星期三 |      |     |     |  | 11月26日星期四 |      |     |     |  | 11月27日星期五 |      |     |     |  |
| 白米飯       |      |     |     |  | 蕎麥飯       |      |     |     |  | 糯米飯       |      |     |     |  | 糙米飯       |      |     |     |  | 白米飯       |      |     |     |  |
| 咖哩油腐(素)   |      |     |     |  | 彩椒豆包(素)   |      |     |     |  | 麻油杏鮑菇(素)  |      |     |     |  | 宮保豆腸(素)   |      |     |     |  | 酸菜麵腸(素)   |      |     |     |  |
| 素壽喜燒(素)   |      |     |     |  | 香菇蒸蛋(素)   |      |     |     |  | 青花干片(素)   |      |     |     |  | 蠔油豆腐(素)   |      |     |     |  | 海結滷蛋(素)   |      |     |     |  |
| 紅蘿蔔炒蛋(素)  |      |     |     |  | 洋芋溫沙拉(素)  |      |     |     |  | 豆沙包(素)    |      |     |     |  | 香滷白菜(素)   |      |     |     |  | 螞蟻上樹(素)   |      |     |     |  |
| 小白菜(素)    |      |     |     |  | 青江菜(素)    |      |     |     |  | 福山萵苣(素)   |      |     |     |  | 有機蔬菜(素)   |      |     |     |  | 油菜(素)     |      |     |     |  |
| 冬瓜湯(素)    |      |     |     |  | 金針肉絲湯(素)  |      |     |     |  | 酸辣湯(素)    |      |     |     |  | 鮮蔬蛋花湯(素)  |      |     |     |  | 養身香菇湯(素)  |      |     |     |  |
|           |      |     |     |  | 彰化補助鮮奶    |      |     |     |  |           |      |     |     |  | 100%蔬果汁   |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 熱量        | 767K | 脂肪  | 26g |  | 熱量        | 782K | 脂肪  | 25g |  | 熱量        | 746K | 脂肪  | 25g |  | 熱量        | 784K | 脂肪  | 26g |  | 熱量        | 754K | 脂肪  | 26g |  |
| 醣類        | 102g | 蛋白質 | 32g |  | 醣類        | 107g | 蛋白質 | 32g |  | 醣類        | 99g  | 蛋白質 | 31g |  | 醣類        | 104g | 蛋白質 | 33g |  | 醣類        | 99g  | 蛋白質 | 32g |  |
| 11月30日星期一 |      |     |     |  | 12月01日星期二 |      |     |     |  | 12月02日星期三 |      |     |     |  | 12月03日星期四 |      |     |     |  | 12月04日星期五 |      |     |     |  |
| 白米飯       |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 蠔油燒素雞(素)  |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 玉米炒蛋(素)   |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 茄汁鮮蔬(素)   |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 油菜(素)     |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 蘿蔔湯(素)    |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |           |      |     |     |  |
| 熱量        | 770K | 脂肪  | 26g |  | 熱量        | 0K   | 脂肪  | 0g  |  | 熱量        | 0K   | 脂肪  | 0g  |  | 熱量        | 0K   | 脂肪  | 0g  |  | 熱量        | 0K   | 脂肪  | 0g  |  |
| 醣類        | 101g | 蛋白質 | 33g |  | 醣類        | 0g   | 蛋白質 | 0g  |  | 醣類        | 0g   | 蛋白質 | 0g  |  | 醣類        | 0g   | 蛋白質 | 0g  |  | 醣類        | 0g   | 蛋白質 | 0g  |  |

★菜色食材中如含有花生、腰果、芝麻、牛奶、雞蛋、鵪鶉蛋、鹹蛋、皮蛋、小麥、大麥、燕麥、麥片、五穀、十穀、麵食、豆干或豆腐、大豆製品等，午餐食材明細公告於附件，有食物過敏者請留意食用。

營養師：

主任：

校長：